



我的 第一本 思维 导图书

谢华◎著

思维导图是提升我们思维力的利器，
我们每个人都能够做自己的思维魔法师！
思维导图是表达发散性思维的有效图形思维工具，
它简单却又极其有效，
是一种革命性的思维工具。



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



我的 第一本 思维 导图书

谢华 ◎ 著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本思维导图书 / 谢华著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 2
(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978-7-5047-5086-0

I. ①我… II. ①谢… III. ①思维方法-通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 315700 号

策划编辑 黄 华
责任编辑 丰 虹

责任印制 方朋远
责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)
010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5086-0/B·0383

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2014 年 2 月第 1 版

印 张 12 印 次 2014 年 2 月第 1 次印刷

字 数 129 千字 定 价 32.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言

思维导图是表达发散性思维的有效图形思维工具，它简单却又极其有效，是一种革命性的思维工具。

思维导图运用图文并重的技巧，把各级主题的关系用相互隶属与相关的层级图表现出来，把主题关键词与图像、颜色等建立记忆链接。思维导图充分运用左右脑的机能，利用记忆、阅读、思维的规律，协助人们在科学与艺术、逻辑与想象之间平衡发展，从而开启人类大脑的无限潜能。思维导图因此具有人类思维的强大功能。

思维导图是一种将发散性思考具体化的方法。我们知道放射性思考是人类大脑的自然思考方式，每一种进入大脑的资料，不论是感觉、记忆或是想法——包括文字、数字、符号、食物、香气、线条、颜色、意象、节奏、音符等，都可以成为一个思考中心，并由此中心向外发散出成千上万的关节点，每一个关节点代表与中心主题的一个联结，而每一个联结又可以成为另一个中心主题，再向外发散出成千上万的关节点，而这些关节点的联结可以视为你的记忆，也就是你的个人数据库。



人类从一出生就开始累积这些庞大且复杂的数据库，大脑惊人的储存能力使我们累积了大量的资料，经由思维导图的发散性思考方法，除了加速资料的累积量外，更多的是将数据依据彼此间的关联性分层分类管理，使资料的储存、管理及应用因更有系统化而增加大脑运作的效率。同时，思维导图是最善用左右脑的功能，借由颜色、图像、符码的使用，不但可以协助我们记忆，增进我们的创造力，也让思维导图更加轻松有趣，且具有个人特色及多面性。

思维导图以发散性思考模式为基础的收放自如方式，除了提供一个正确而快速的学习方法与工具外，运用在创意的联想与收敛、项目企划、问题解决与分析、会议管理等方面，往往会产生令人惊喜的效果。它是一种展现个人智力潜能极致的方法，将会提升思考技巧，大幅增进记忆力、组织力与创造力。它与传统笔记法和学习法有量子跳跃式的差异，主要是因为它源自脑神经生理的学习互动模式，并且开展人人生而具有的发散性思考能力和多感官学习特性。

思维导图为人类提供了一个有效的思维图形工具，运用图文并重的技巧，开启人类大脑的无限潜能。心智图充分运用左右脑的机能，协助人们在科学与艺术、逻辑与想象之间平衡发展。近年来，思维导图完整的逻辑架构及全脑思考的方法更被广泛地应用在学习及工作方面，大量降低了所需耗费的时间以及物质资源，对于个人或公司绩效的大幅提升，必然产生令人无法忽视的

巨大功效。思维导图是提升我们思维能力的利器，我们每个人都能够做自己的思维魔法师！

本书能在较短的时间内出版，真诚感谢秦富洋、方光华、陈德云、刘星、曾庆学、李志起、杨勇、李高朋、孙汗青、陈春东、张旭婧、王京刚、陈宁华、王军生、辛海、蒋志操、王咏等人在制图、文字修改以及图书推广宣传方面的协助。

作 者

2013 年 10 月

目录

1



第四章 如何绘制思维导图	73
开始前的准备及注意事项	75
思维导图的基本分类概念（BOI）	76
制作思维导图的详细技巧	78
创作思维导图的要点及禁忌	83
例释	85
第五章 神经语程式学思维导图	91
NLP 国际执行师	93
NLP 同频定律	94
NLP 核心价值	94
NLP 次感元应用	95
NLP 心锚的设定	95
第六章 思维导图的运用	97
如何运用思维导图帮助记忆	99
如何运用思维导图整合思想	103
企划、计划中如何运用思维导图	116
如何运用思维导图改善学习方法	125
第七章 我的案例	141
案例 1：客户关系管理（CRM）	143

案例 2: 学习与改变	144
案例 3: “优势谈判”之终局	144
案例 4: “优势谈判”之中场	145
案例 5: “优势谈判”之三阶段	145
案例 6: “优势谈判”之开局	146
案例 7: 企业架构部署	146
案例 8: 课堂笔记 1	147
案例 9: 会务注意事项	147
案例 10: 售后工作重点	148
案例 11: 售前准备工作	148
案例 12: 企业品牌价值分析	149
案例 13: 人际关系网	149
案例 14: 家族关系	150
案例 15: 客户关系管理之 9 项基本要求	150
案例 16: 课堂笔记 2	151
 第八章 思维导图应用和制作模型	 153
模型 1: 头脑风暴思维导图	155
模型 2: 大脑保护思维导图	156
模型 3: 人生目标思维导图	157
模型 4: 思维导图用途示意图	158
模型 5: 作文写作思维导图	159



模型 6: 快速阅读思维导图	159
模型 7: 学习计划思维导图	160
模型 8: 教学中的思维导图	160
模型 9: 数学备考思维导图	161
模型 10: 化解难题思维导图	162
 第九章 运用思维导图, 考试轻松加分	 163
考前轻松减压 6 大“撒手铜”	165
5 种考题的不同答法	167
答客观题的 6 大技巧	169
高分答题的 6 个关键点	171
5 轮备考的复习技巧	173
4 招克服考前头脑发“木”	176
临场考试超常发挥的 6 大策略	177

第一章

你的大脑，不简单

大脑“机器”

一、认识你的大脑

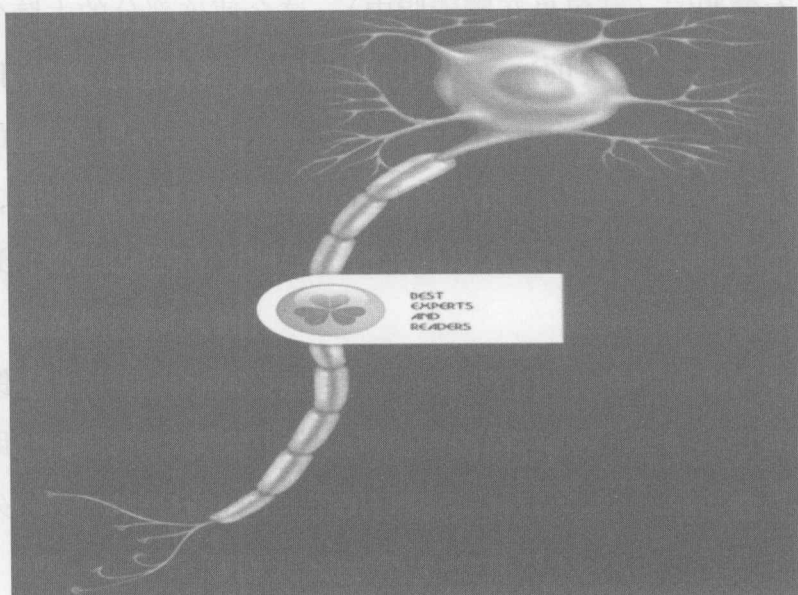
人的大脑是宇宙间最复杂、最让人捉摸不透的器官。它的重量约 1.36 千克，约为身体重量的 2%。当对人们进行全身扫描时，跟身体的其他部位相比，大脑显得非常活跃，看上去像是一个小小的有威力的火炉。人的大脑包含 1000 多亿个神经元（也叫神经细胞或大脑细胞），这个数目跟银河系中的恒星数目不相上下。大脑同时也有上万亿个叫做神经胶质的辅助细胞。每一个神经元与其他神经元是由多达 40 万个一对一的连接（也叫神经键）联系在一起的。将 1000 多亿个神经元的数目乘以 40 万个神经键的数目所得到的大脑连接的数目比宇宙中星星的数目还要多。一小片像一粒沙子那样大小的脑组织包含约 10 万个神经元以及 10 亿个神经键，而且所有的个体都能够与其他的个体“对话”。



神经元的主要工作是产生一个叫做动作电位的电子信号，它是由其他神经元激发产生的。单个神经元的动作电位就像闪电一样，可能刺激其他的神经元。被激发的神经元接着就可以产生它们自己的信号，进而激发与它们相连的神经元，从而创造出能完成某项特定大脑功能的神经网络。动作电位以大约每小时 97 千米的速度在神经细胞之间传播。这些信号之所以能够以这么高的速度来传递，是因为每个神经元中叫做轴索的那部分是由一种叫做髓磷脂（又名髓鞘质）的特殊物质将其包裹并绝缘起来的。就像包着电线的绝缘层一样，髓磷脂使能量集中起来，并且只朝一个方向传送。那些没有被髓磷脂包起来的轴索，不管是本来就是如此，还是由于疾病也好，它们传递信号的速度会慢 10 倍。多发性硬化症被称为脱髓鞘病就是因为它破坏了神经元的髓磷脂蛋白质。

人们常说，我们只使用了大脑的 10%，这简直是无稽之谈！你也许不会同时使用大脑中的每一个神经元，但是其中的每一个都是重要的。在人的一生中，大脑从来都不会停下来休息一下。大脑即使是在晚上也非常活跃，特别是在做梦的时候。大脑总是能够以更大的能力来工作（我们将讨论如何最佳地发挥你的大脑功能）。

大脑的发育是一个令人陶醉的建筑故事，基因和环境共同造就了我们。在胚胎发育初期的某个阶段，胎儿的大脑每分钟制造约 25 万个新的神经细胞。婴儿生下来就拥有千亿个神经元，但



大脑细胞图

其中只有相当小的数目的神经元是有髓鞘的或被连接起来的。在生命的头十年里，小孩的大脑形成几万亿个连接。最新的研究表明，儿童的早期经历不仅创造了儿童发育和学习的背景，它们更直接影响着大脑是如何连接的。反过来，那些连接又深刻地影响我们的感情、语言以及思想。经历不仅能影响儿童的发育，而且能完成给大脑倒模及雕塑大脑的工作。大约 $1/3$ 的大脑是在胎盘之外发育的，受到环境及经历的影响。

在出生的头一年中，大脑的发育是最快的。大脑扫描表明，婴儿的大脑到 12 个月的时候就跟正常的年轻人的大脑相似了。到 3 岁时，小孩的大脑已经形成了大约 1000 兆个连接——大约是成年人大脑的两倍。而且，大脑内发育早的区域如视觉区，是

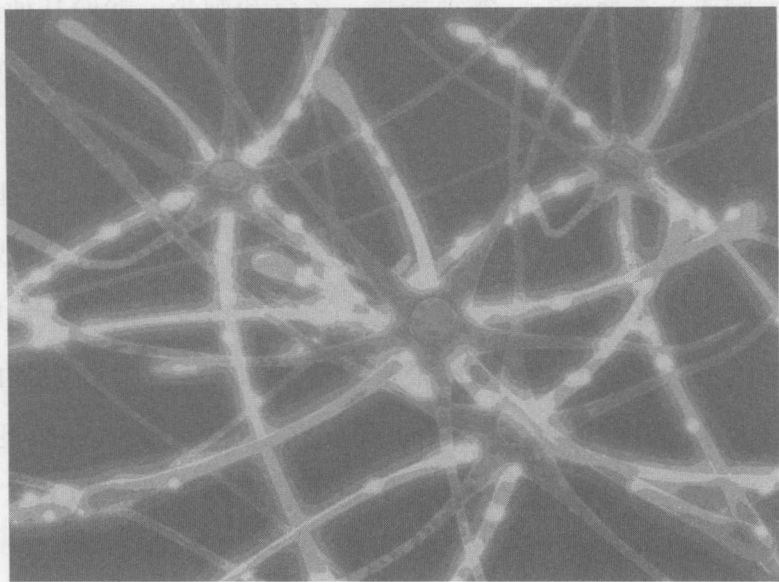


最早有髓鞘的（被包裹在髓磷脂中），这会使这部分的大脑变得更有效率。3~10岁的这一段时间，是社交能力、情绪及身体发育最快的时期。这个年龄组的大脑活动比成年人的大脑活动的两倍还要多，而且，虽然新的神经键在一生中总会不断地形成，但大脑却再也不会这么容易地掌握新的技能，或这么容易地接受挫折了。

到了11岁，大脑开始以很快的速度剪裁多余的连接。保留下来的路线是更加专门化的以及更有效率的。大脑是“不用则退”这一原则的最好例子之一。早年不断使用的连接变成永久性的，而那些没被用到的就被裁掉了。

从18岁到25岁左右，大脑的前1/3部分，也就是前额皮质会继续发育。虽然我们将18岁的年轻人视为成人，但是他们的大脑远远还没有发育成熟。髓磷脂一直到25岁或26岁还在前额皮质区域继续沉积，使得大脑的执行区域以更好和更有效的方式来工作。你是否在25岁时比在18岁时更加成熟呢？可以肯定如此。具有讽刺意味的是，汽车保险公司对人的成熟及大脑发育的了解远远比社会对此的了解更早。通常，当驾驶员年龄达到25岁时，汽车的保险费就会发生变化，因为在那个年龄的驾驶员会有更好的思考能力，同时发生交通事故的概率也减少很多。他们的判断中心运行得更好。

大脑发育一直持续到成年人的早期阶段，我们要对这个知识进行广泛地宣传。青少年以及年轻人抽烟、吸毒或酗酒以及因危



人体细胞与大自然的天然结构

险运动带来的大脑损伤都会潜在地阻碍大脑的发育，而且在某些情况下，这会是永久性的。

在大约 25 岁之后，也就是当我们达到了发育的最高峰之后，大脑开始慢慢地萎缩。有的研究表明，男性的的大脑比女性的大脑要萎缩得快一些。大脑的大小是很重要的。剑龙的大脑约为核桃那样的大小，成人的大脑是 1300 ~ 1400 克重，一般的猫的大脑平均仅有 30 克。（这就是为什么人类的好奇心帮助其发明了太空遨游以及治疗癌症的方法，而猫的好奇心则需要九条命才可以满足。）大脑外层那高度皱折的灰色物质被称为大脑皮质。大脑皮质大约两毫米厚，而它的面积大约为 3.5 张标准的 21.6 厘米宽乘 28 厘米长的纸张大小。